

高原山ものがたり③

江戸時代に発行された文献の中で、高原山が登場するものは、下野風土記(元禄元年)と奥游日録(明和九年・中山高陽著)、それに日本名山図会(文化元年・谷文晁著)と東北遊日記(嘉永五年・吉田松陰著)の四冊です。

まずは、文晁の描いた高原山をご覧ください。左側に、西平嶽が大きく張り出しているところから、これは塩谷町境から描かれたものでしょう。文晁は、文化元年に全国漫遊の旅に出て、北は北海道の羊蹄山から、南は九州の桜島まで八十九の名山を描きました。高原山は、その二十七番目に紹介されています。今市宿から大田原宿を自指し、日光北街道を通過中に文晁の目を捉えたものでしょう。この後、矢板宿に入り、ちよっと寄り道をして鏡山寺に一週間滞在したと伝えられています。ちよつどの四十年前に、文人画家の中山高陽が奥州道中を旅して、奥游日録を残しています。原文では「大田原に着く



日本名山図会ホームページより

屋舗す それより又駒馬に駕行す 西に高原山見ゆ つづきて那須の山見ゆ」とあります。高陽は三月に江戸を出発して、まずので、大田原に着いた頃には、高原山や那須岳の山頂にはまだ雪が残っていたようです。大田原で遅めの昼食を取り駕籠に乗って次の宿場に向かっています。間もない光景でしょう。次は「下野風土記」ですが、風土記というのは幕府の命により全国一斉に発刊されたものです。ここには「塩谷郡大山也 東嶽・中嶽・西嶽ノ三所ニシテ一山也 東嶽ハ

那須郡ニマタガル」と記されています。この東嶽が釈迦ヶ岳で、中嶽が鶏頂山そして西嶽が西平嶽です。これらの山頂に高原山神社・鶏頂山神社・月山神社の三社が建立され、これらを巡拝することによって、人はよみがえることができるといいます。信仰が大流行しました。しかし、こうした宗教行事は明治初年に起きた廃仏毀釈(はいぶつきしゃく)運動によって廃れてしまいました。

最後は「東北遊日記」です。これは松陰が二十歳の時に、五月月にわたる東北の旅に出掛けた際の日記です。その帰りに、会津若松から会津西街道を南下して三依入り、そのまま高原新田宿(日光市高原)に宿泊します。「有高原嶺：(中略)：四月朔日晴發高原：」このまま江戸に戻った松陰を待っていたものは、萩への帰国命令でした。そして土籍と禄高を奪われ浪人になってしまいました。松下村塾を開く五年前のことでした。(T・S)

延ばそう健康寿命！プロジエクト②

今日からできる生活習慣(食材編②)
健康を保つには、食事や運動、睡眠といった基本的な生活習慣を整えることが大切です。中でも身体そのものをつくり、調子を整えるために食事は大切です。毎日の食事の中で使用する食材をちよつと意識するだけでも筋力維持や老化防止につながるものがあります。食材に含まれる栄養素を知っておくことは、バランスの良い食事にするための第一歩にもなりますよ。

①タンパク質をたっぷり

健康寿命を延ばす食事で意識した栄養素の一つがタンパク質です。タンパク質は炭水化物、脂質と合わせて三大栄養素と呼ばれています。人間の筋肉や臓器、体内の調整に役立つホルモンなど、人間の体を構成するために必要な栄養素です。要介護や寝たきりになる原因の多くは「転倒」と言われていますので、十分な筋力を維持するためにもタンパク質をたっぷり摂りましょう。タンパク質は、肉や魚などの動物性食品と、穀類や豆類などの植物性食品に含まれていますので、いくつかの食品を組み合わせてとるとより効果的だと言われていますよ。また、食材を取り入れたうえで適度な運動も行いましょうね。



【酸化作用のある栄養素の代表的な食材】
ビタミンA
ニンジン、カボチャ、ピーマンなど
ビタミンC
フロッコリ、芽キャベツ、イチゴなど
ポリフェノール
ブドウ、プルーン、ブルーベリーなど
リコピン
トマト、スイカ、あんずなど
また、栄養素を吸収するためには、腸内環境を整えることも大切ですので、食物繊維や発酵食品を摂ってスムーズなお通じを保つようにしましょうね。(T・O)



(編集後記)「天高く馬肥ゆる秋」となりました。今年が市制施行60周年という節目の年。今後の矢板市の発展を願いつつ、私たち編集委員一同も市民の皆さまに明るい話題を届けられるよう頑張っていきたいと思ひます。(S・M)